MEIN LOGBUCH *des Verlangens*

ENTDECKE DEIN VERSTECKTES SEXUELLES ICH!

Inklusive:
50 Begriffe zum Einstieg in die sexpositive Welt
und einem
Vorlieben-Kompass zum Erkunden deiner Fantasien

INHALT

SCHÖN, DASS DU DA BIST	SEITE 3
SO ARBEITEST DU MIT DEM LOGBUCH	SEITE 4
DU WILLST MEHR!	SEITE 5
VORLIEBEN-KOMPASS	SEITE 6
50 WICHTIGE BEGRIFFE ZUM EINSTIEG IN DIE SEXPOSITIVE WELT	SEITE 12
ZUM SCHLUSS...	SEITE 25
DEIN REISE BEGINNT ERST!	SEITE 26

SCHÖN, DASS DU DA BIST.

Dieses Logbuch ist dein erster Schritt in die sexuelle Freiheit!

Verschaffe dir einen Überblick darüber, wie dein jetziger Stand in Sachen Sex ist. Erkunde deine Fantasien und Bedürfnisse, deine Vorlieben und Wünsche mit dem **Vorlieben-Kompass**.

Er wird dir helfen herauszufinden, welche Menschen du suchst, um sexuelle Abenteuer zu erleben und wo du starten kannst.

Männer brauchen eine Richtung und ein Ziel, um Klarheit auszustrahlen und anziehend auf Frauen zu wirken. Wer nur rumeiert, ist beim Dating raus.

Deshalb fang erstmal damit an, wo du dich wohlfühlst.

Aber um persönlich zu wachsen und deine bisherige Komfortzone zu verlassen, da darfst du dir eine Herausforderung suchen. Du erkennst die Herausforderung daran, dass sie dir momentan noch unüberwindbar vorkommt.

Darüber hinaus habe ich dir **50 Begriffe aus der sexpositiven Welt** zusammengestellt, die ich nicht nur ohne Fachchinesisch erkläre, sondern dir auch aufzeige, was für andere Menschen daran spannend ist.

Deine Herausforderung wartet schließlich im Unbekannten!

SO ARBEITEST DU MIT DEM LOGBUCH

Das Logbuch ist kein Pflichtprogramm oder eine To Do Liste. Es ist eine Einladung für dich in einer bunten großen Welt zu schauen, wo es dich im Moment hinzieht und hilft dir, dich zu strukturieren

1. **NIMM DIR WIRKLICH ZEIT ZUM AUSFÜLLEN** des Vorlieben-Kompasses. Er wird dich am Ende in Gesprächen mit Frauen klarer wirken lassen und auch beim Erstellen eines Dating-Profils helfen, deine erotische Seite auszudrücken.

2. **KEINE LUST AUF XY?** Gut so! Der Vorlieben-Kompass ist kein Mut-probenkatalog! Männer sollten ihre Grenzen kennen und sich neuen Herausforderungen stellen und über sich hinauswachsen.

3. **HINTERFRAGE DEINE PRÄGUNGEN!** Würdest du gerne, aber weißt noch nicht, wie du das machen sollst? Fehlt dir die Erfahrung? Oder erlaubst du dir den Gedanken nicht, weil es „pervers“ ist und nur „Freaks“ sowas machen? Egal, was deine Nachbarn sagen: Such dir aus, was dich emotional berührt oder immer wieder als Thema in dein Sichtfeld flattert.

4. **SCHAU DIR DIE 50 BEGRIFFE AUS DER SEXPOSITIVEN WELT AN** und lerne zu verstehen, wie deine neuen Freunde ticken. Du wirst bald auch zu einem neuen Kreis Menschen dazugehören – nämlich Menschen, denen Sex WICHTIG ist und die Sex LIEBEN und LEBEN.

5. **NUTZE DAS LOGBUCH ALS IST-STAND!** Speichere es dir ab und fülle es in 6 Monaten erneut aus und lass dich überraschen, was sich dann bei dir bereits verändert hat.

DU WILLST MEHR ALS NUR SEX. DU WILLST ECHTE, GELEBTE LUST & HINGABE!

Dann bist Du hier genau richtig.

Ich bin Julia – zertifizierter Coach mit fundierten Weiterbildungen, Sex-Educatorin bei der größten sexpositiven Online-Plattform www.JOYclub.de und selbst seit Jahren Teil der Szene. Aber vor allem: Ich bin eine Frau, die ihren eigenen Weg gegangen ist.

Ich komme vom Dorf. War verheiratet. Lange habe ich versucht, zu funktionieren. Und dann kam dieser Moment: Das leise Gefühl –
Das kann's doch nicht gewesen sein.

Seit 2016 lebe ich in einer offenen Beziehung. Nicht, weil es „in" ist – sondern weil ich gemerkt habe, dass Freiheit, Ehrlichkeit und gelebte Lust für mich nicht verhandelbar sind.

Ich weiß, wie es ist, sich erstmal anzupassen. Und ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man beginnt, sich selbst wirklich ernst zu nehmen.

GENAU DESHALB BEGLEITE ICH HEUTE MÄNNER WIE DICH.

Stilvoll. Reflektiert. Mit dem Wunsch, mehr über sich selbst zu erfahren – und das auch zu leben.

Seit 2020 arbeite ich ausschließlich mit Männern. Online im gesamten deutschsprachigen Raum, auf Wunsch auch persönlich in meiner Praxis am östlichen Rand von Berlin.

WAS MICH AUSZEICHNET?

- Sex-Educatorin auf **JOYclub.de**, der größten sexpositiven Plattform mit über 6 Mio. Mitgliedern
- Mehr als **700 Bewertungen** für meine Live-Streams – mit einem Schnitt von 4,7 von 5 Sternen
- Jährlich begleite ich rund **50 Männer intensiv im 1:1 Coaching** auf ihrem Weg zur sexuellen Freiheit

Und was mir wirklich wichtig ist:

Ich arbeite nicht mit Schablonen. Kein Druck, keine esoterische Verklärung. Sondern echte Begegnung. Mit Tiefgang. Und einem klaren Blick darauf, was Dich wirklich weiterbringt und mit den Herzen einer Frau.

WENN DU ALSO SPÜRST, DASS SICH IN DIR ETWAS REGT – NIMM DAS ERNST.

Sexuelle Freiheit beginnt nicht mit einem großen Knall.
Sie beginnt mit einer Entscheidung: Für Dich.

VORLIEBEN-KOMPASS

1 geht gar nicht
2 nichts für mich
3 vielleicht
4 würde ich mal ausprobieren
5 unter Umständen
6 mag ich gerne
7 unbedingt

FANTASIE	1	2	3	4	5	6	7
Sex in der freien Natur							
Sex an Orten, wo man entdeckt werden könnte							
anderen beim Sex zuschauen							
mich/uns beim Sex beobachten (Spiegel)							
andere schauen mir/ uns beim Sex zu							
Fotografieren beim Sex							
Filmen beim Sex							
erotische Bilder von mir versenden							
erotische Bilder bekommen							
erotisches Schreiben per Nachrichten							
erotische Sprachnachrichten austauschen							
erotischer Austausch vor der Kamera am PC/ Handy							
erotische Geschichten schreiben							
erotische Geschichten lesen							
orale Stimulation des Partners							
orale Stimmulation bei mir							
orale Stimmulation des Anus des Partners							
orale Stimmulation meines Anus							
Fingern							
Handjob							
Anale Stimmulation mit Finger oder Toy (beim Partner)							
Anale Stimmulation mit Finger oder Toy (beim mir)							
Pegging							
erotische Massagen geben							
erotische Massagen bekommen							

1 geht gar nicht
2 nichts für mich
3 vielleicht
4 würde ich mal ausprobieren
5 unter Umständen
6 mag ich gerne
7 unbedingt

FANTASIE	1	2	3	4	5	6	7
Fisting (Faust einführen) vaginal							
Fisting (Faust einführen) anal bei Partnerin							
Fisting (Faust einführen) anal bei mir							
Nutzung von Sextoys bei Partnerin							
Nutzung von Sextoys bei mir							
Fesseln des Partners							
Fesseln bei mir							
Fesselkunst (Bondage/ Shibari etc)							
Augenbinde (Sinnesentzug) bei Partnerin							
Augenbinde (Sinnesentzug) bei mir							
Entzug des Hörens bei Partnerin							
Entzug des Hörens beim mir							
Tragen von Strümpfen bei meinem Partner							
Tragen von Strümpfen bei mir							
Highheels tragen (Partnerin)							
Highheels tragen (ich selbst)							
Fußerotik bei der Partnerin							
Spiele mit Urin							
Spiele mit Fäkalien							
Besuch eines Pornokinos (alleine)							
Besuch eines Pornokinos (mit Parnterin)							
Besuch einer sexpositiven kleinen Party							
Besuch einer sexpositiven großen Party							
Darkroom							
Glory Hole							
Liebesschaukel							
Spanking bei Partnerin							
Spanking bei mir							
Doktorspiele aktiver Part							
Doktorspiele passiver Part							
Rollenspiele							

1 geht gar nicht
2 nichts für mich
3 vielleicht
4 würde ich mal ausprobieren
5 unter Umständen
6 mag ich gerne
7 unbedingt

FANTASIE	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Überwältigung							
Gangbang							
Double Penetration mit Toy							
Double Penetration mit anderem Mann							
Dreier mit 2 Frauen (FFM)							
Dreier mit einem Mann und einer Frau (MMF)							
Bi-Dreier							
Cuckolding							
Wifesharing							
Partnertausch							
Swingerclubbesuch							

Impulse zum Nachfühlen:

Überprüfe deine Kreuze in der 1 & 2 Spalte. Handelt es sich um ein echtes Nein – oder um ein gelerntes „Sowas macht man nicht“?

Was würde passieren, wenn du diesen Punkt in deiner Vorstellung trotzdem mal zulässt?

DEINE MITSPIELER –
WEN MÖCHTEST DU IN DEINER EROTISCHEN WELT ERLEBEN?

- [ ] Eine vertraute Person
- [ ] Eine Unbekannte
- [ ] Ein gleichgeschlechtlicher Partner
- [ ] Ein Transgender
- [ ] Ein Paar
- [ ] Zwei Frauen
- [ ] Teamplay mit einem anderen Mann
- [ ] Eine erfahrene Frau
- [ ] Eine reife Frau
- [ ] Eine jüngere Frau
- [ ] Jemand mit Führungsenergie
- [ ] Jemand, der sich mir hingibt
- [ ] Nur ich selbst (Selfpleasure)
- [ ] Eine Person, die mich einfach nur hält
- [ ] Eine Frau, die mich sexuell anleitet
- [ ] Eine Frau, die sich meiner Fantasie hingibt
- [ ] Teil einer größeren Gruppe sein
- [ ] Partner tauschen
- [ ] Meiner Partnerin beim Sex mit anderen Männern zusehen

WELCHE ENERGIE ODER VERBINDUNG REIZT DICH GERADE AM MEISTEN?

GRENZEN & BEDÜRFNISSE – WAS BRAUCHST DU, UM DICH SICHER, OFFEN UND LUSTVOLL ZU FÜHLEN?

- [ ] Langsamkeit
- [ ] Echte Gespräche vor der Begegnung
- [ ] Klare Regeln
- [ ] Zeit für Vertrauen
- [ ] Kein Druck zur Performance
- [ ] Eine sinnliche Atmosphäre
- [ ] Möglichkeit, abzubrechen
- [ ] Aftercare
- [ ] Gespräche über Consent
- [ ] Nur Berührung, kein Sex
- [ ] Emotionale Verbindung
- [ ] Freiheit zur eigenen Entscheidung
- [ ] Pausen, um zu spüren
- [ ] Raum für Unsicherheit
- [ ] Wertschätzung ohne Ziel

WAS WAR DER MOMENT, WO DU GESPÜRT HAST: ICH WILL MEHR ALS DAS?

WAS VERMISST DU – AUCH WENN DU ES SCHWER BENENNEN KANNST?

50 BEGRIFFE

DIE DU IM *seapositiven Wunderland* KENNEN SOLLTEST!

WILLKOMMEN IM SEXPOSITIVEN WUNDERLAND!

Wenn du neu hier bist, kann dir so einiges ziemlich verrückt, schräg oder komplett fremd vorkommen – und das ist völlig okay!
In dieser Welt begegnen dir Begriffe, bei denen du vielleicht erstmal denkst: ***Bitte was?!***

Genau dafür ist dieses kleine Glossar da. Es erklärt dir **50 Begriffe,** die in der sexpositiven Szene immer wieder auftauchen – von charmant bis schräg, von sinnlich bis „huiuuuuiiiiuiiiii".

Denn mal ehrlich: Man sieht den Menschen nicht immer an, ob sie schon alte Hasen oder neugierige Ersties sind.
Und schneller als du denkst, stehst du da, nickst höflich – und hast eigentlich keine Ahnung, wovon gerade geredet wird.

Mit diesem Mini-Wörterbuch wirst du dich leichter zurechtfinden

- beim Ausfüllen deines Profils,
- in Gesprächen,
- auf Partys,
- in Foren
- oder bei Dates.

Es hilft dir, neue Kontakte besser zu verstehen, dich sicherer zu fühlen und vielleicht auch ein paar eigene Neigungen zu entdecken.

A

AMPELSYSTEM: Das Ampelsystem ist eine einfache Methode, um beim Sex oder in BDSM-Sessions Grenzen zu kommunizieren. Es funktioniert wie eine Ampel: **Grün** heißt „Alles gut, weitermachen“, **Gelb** bedeutet „Langsamer oder weniger intensiv“, und **Rot** heißt „Stopp, sofort aufhören“. Viele lieben es, weil es klare Kommunikation ermöglicht und für Sicherheit sorgt – gerade in intensiven oder neuen Erfahrungen. Und es muss nicht sofort zum Abbruch kommen, sondern lässt sich leichter skalieren.

ANALPLUG: Das ist ein kleines Sexspielzeug, das in den Po eingeführt wird, oft mit einem schmalen Hals und breitem Ende, damit es sicher sitzt. Manche tragen ihn, um sich langsam an anale Lust heranzutasten, andere genießen das volle, stimulierende Gefühl. Besonders beliebt ist er beim Vorspiel oder als diskretes, kleines Geheimnis im Alltag.

AFTERCARE: Die liebevolle Nachsorge nach intensivem Sex oder einer BDSM-Session sollte ab sofort auch für dich dazugehören. Das kann Kuscheln, ein Gespräch oder einfach Wasser und Schokolade sein – Hauptsache, beide fühlen sich danach wohl und geborgen. Menschen schätzen Aftercare, weil es hilft, Emotionen zu verarbeiten und das Vertrauen in der gemeinsamen Erfahrung zu stärken.

B

BDSM: Das steht für **B**ondage & **D**isziplin, **D**ominanz & **S**ubmission, **S**adismus & **M**asochismus – oder einfach: Spiele mit Macht, Kontrolle und Lust. Manche stehen auf sanfte Fesselspielchen, andere auf härtere Gangarten. Was alle verbindet? Der Kick, sich fallen zu lassen – entweder in die Kontrolle oder ins Kontrolliert-Werden. Und das Beste: Alles passiert mit Einverständnis und klaren Regeln.

BONDAGE: Menschen in schicke Seile oder Fesseln packen – aus Spaß, Lust oder Kunst. Manche lieben das Gefühl der Hingabe, andere die ästhetische Schönheit perfekt gebundener Knoten. Und dann gibt’s noch die, die einfach gerne jemanden sicher „parken“, während sie sich einen Kaffee holen.

BRAT: Eine Brat ist eine freche, rebellische Sub, die sich gerne spielerisch widersetzt. Statt brav „Ja, Sir!“ zu sagen, kommt eher ein „Mach doch, wenn du kannst!“. Für viele Doms ist das der perfekte Mix aus Herausforderung und Kontrolle – und für Brats der Spaß daran, zu provozieren, bis die Strafe kommt.

BUKKAKE: Bei einem Bukkake spritzen mehrere Männer ihr Sperma auf eine Person – meist ins Gesicht oder auf den Körper. Für manche ist das der ultimative Ausdruck von Hingabe, für andere ein Spiel mit Tabus, Machtfantasien oder einfach eine ziemlich intensive Gruppenerfahrung. Wichtig wie immer: Consent first, Hygiene second – und Spaß garantiert nur, wenn alle es wirklich wollen.

C

CMNF / CFNM: Die Abkürzungen stehen für **Clothed Male, Naked Female** (angezogener Mann, nackte Frau) und **Clothed Female, Naked Male** (angezogene Frau, nackter Mann). Kurz gesagt: Einer hat die Klamotten an, der andere nicht – und genau das ist der Reiz! Für viele geht’s um Machtdynamik, Scham, Exhibitionismus oder einfach um den sexy Kontrast zwischen Stoff und Haut.

CREAMPIE: Beim Creampie wird beim Sex bewusst in den Partner oder die Partnerin ejakuliert – ohne Kondom. Der Reiz? Für viele ist es super intim und körperlich intensiv. Es kann ein Zeichen von Vertrauen sein, ein Tabubruch oder einfach der Moment, in dem man sich völlig gehen lässt. Und manche mögen auch den Gedanken, das Sperma „zu spüren“ oder später noch zu sehen – heiß und sehr sinnlich.

CUCKOLDING: Beim Cuckolding gibt es mindestens 3 Mitspieler:
den Cuckold, der eher zuschaut und ggf. erniedrigt wird, die Hotwife und den Bull (Spielpartner der Frau, der meist gut bestückt ist). Der Cuckold ist meist passiv und wird durch das Spiel zwischen der Hotwife und dem Bull erniedrigt, was er aber als sehr reizvoll und hochemotional empfindet.
Mehr darüber erfährst du in meinem Youtube Video:
https://www.youtube.com/watch?v=Jn4PgOJCNIw

D

DARKROOM: Ein abgedunkelter Raum in Clubs oder auf Partys, wo Menschen anonym und spontan sexuelle Begegnungen haben können. Das Licht ist meist minimal oder ganz aus – was den Reiz ausmacht: Weniger Sehen, mehr Fühlen, mehr Fantasie. Viele mögen den Nervenkitzel, die Anonymität und die Freiheit, sich treiben zu lassen.

DEEPTHROAT: Hier geht's um Oralsex mit einer Extraportion Tiefe. Bedeutet: Der Penis wird so tief wie möglich in den Hals genommen – eine Kunst für sich! Warum es viele mögen? Für den Gebenden ist es oft ein Machtspiel oder eine Hingabe, für den Empfangenden ein intensives Gefühl von Kontrolle oder Lust. Und mit der richtigen Technik? Ein echtes Kopfkino-Erlebnis!

DEVOT: Jemand, der es genießt, sich beim Sex oder in BDSM-Sessions unterzuordnen. Bedeutet aber nicht, dass man schwach ist – im Gegenteil! Viele devote Menschen steuern ihre Hingabe sehr bewusst und genießen es, Grenzen auszutesten. Und mal ehrlich: Sich einfach fallen lassen und geführt werden, kann verdammt heiß sein!

DIRTY TALK: Das ist das würzige Extra für den Spaß im Bett – heiße Worte, versaute Komplimente oder freche Befehle. Manche werden durch dreckige Worte erst richtig in Fahrt gebracht, andere genießen es, ihr Gegenüber sprachlich anzuheizen. Und das Beste: Man kann sich komplett austoben – von charmant-verspielt bis schmutzig-dominant! Schau dir dazu doch mal mein Video auf Youtube an!
https://www.youtube.com/watch?v=ROtZKBpWfOY

E

EDGING: Beim Edging wird der Orgasmus immer wieder hinausgezögert – gerade so kurz davor stoppen, abkühlen lassen, dann wieder hochpushen. Warum? Weil der Höhepunkt am Ende dann einfach EXPLODIERT! Wer einmal ein echtes Edging-Finale erlebt hat, will's meist nochmal.

F

FEMALE FRIENDLY PORNO: Erotikfilme, die explizit auch für Frauen (oder mit weiblichem Blick) gemacht sind. Weniger klischeehafte Posen, mehr echte Lust, bessere Stories – und der Fokus liegt nicht nur auf dem männlichen Orgasmus. Viele lieben diese Filme, weil sie sinnlicher, authentischer und oft ästhetischer sind.

FEMDOM: Abkürzung für **Female Dominance** – also eine dominante Frau, die das Kommando übernimmt. Ob im BDSM-Kontext oder bei Rollenspielen: Sie sagt, wo's langgeht. Für viele ist das total sexy, weil klassische Machtverhältnisse auf den Kopf gestellt werden – und weil weibliche Dominanz, was verdammt Sinnliches haben kann.

FFM: Steht für **Female-Female-Male** – also zwei Frauen, ein Mann. Kann alles sein: ein heißes Dreier-Abenteuer, ein Paar mit einer Spielgefährtin oder einfach ein wilder Mädelsabend mit besonderem Gast. Du willst mehr darüber wissen? Dann schau mal hier im Männerflüster-Blog! https://wolff-men-coaching.de/dreier-mit-zwei-frauen/

FISTING: Echte Handarbeit im wahrsten Sinne des Wortes. Die Vagina oder der Anus werden mit der Faust verwöhnt. Sieht erstmal unmöglich aus, aber mit viel Öl, Übung und Geduld ist vieles möglich. Menschen, die Fisting mögen, lieben besonders, dass sie sich so ausgefüllt fühlen.

FREUNDSCHAFT PLUS: Ziemlich beste Freunde mit gewissen Vorzügen. Also Freundschaft mit regelmäßigem Sex – aber (theoretisch) ohne große Gefühle oder Beziehung. Für viele die perfekte Mischung aus Vertrauen und Freiheit. Aber Achtung: Gefühle können trotzdem mal reinrutschen – sexy, aber nicht immer unkompliziert. Mehr darüber erfährst du in meinem Männerflüster-Blog: https://wolff-men-coaching.de/freundschaft-plus/

G

GANGBANG: Ein Gangbang ist im Grunde eine Situation, in der **eine Person** (oft, aber nicht immer, eine Frau) mit **mehreren anderen** Sex hat – entweder nacheinander oder auch gleichzeitig. Wichtig dabei: Es dreht sich alles um diese eine Person, die im Mittelpunkt steht, während die anderen Beteiligten eher „in Reihenfolge" oder gut koordiniert dazukommen. Das ist also nicht wie bei einer Orgie, wo alle mit allen – beim Gang-

bang ist das Ganze deutlich strukturierter.
Für manche ist's einfach die Fantasie, von vielen begehrt zu werden – also volle Aufmerksamkeit, volle Action. Für andere wiederum steckt da ein Gefühl von Macht, Hingabe oder purem Nervenkitzel drin.
Trotz des wilden Rufs ist ein Gangbang meistens ziemlich abgesprochen: Wer macht mit, wer macht was, welche Regeln gelten – das wird vorher oft ziemlich klar geklärt. Also kein wilder Selbstläufer, sondern eher ein kontrolliertes Setting, in dem sich alle wohlfühlen sollen.

GOLDENSHOWER: Die goldene Dusche ist hier in Bezug auf Spiele mit Urin zu sehen. Das Loslassen und das Überwinden des Tabus steht hier für einige im Vordergrund. Aber auch ein tiefes Vertrauen kann man darüber ausdrücken.

GLORY HOLE: Vielleicht hast du auch das schon einmal im Porno gesehen. Da gibt es eine Wand, wo man bestimmte Körperteile wie zum Beispiel den Penis oder den Unterleib der Frau durchstecken kann. Der Clou daran ist, dass man nicht sieht, wer auf der anderen Seite ist. Durch die reduzierte Wahrnehmung kann man sich besser auf das Gefühl konzentrieren und seinem Kopfkino die Regie überlassen.

GYNSTUHL: Ein Stuhl wie beim Frauenarzt – aber diesmal erotisch! In der sexpositiven Szene ist der Gynstuhl ein Spielgerät für Kontrollkinks, medizinische Rollenspiele oder einfach für spannende neue Perspektiven. Der Reiz? Ausgeliefert sein, Hingabe und man kann von vielen Seiten unkompliziert bespielt werden.

H

HAUSFREUND: Der nette „Kumpel" mit gewissen Vorzügen. Ein Hausfreund ist jemand, der regelmäßig bei einem Paar für sexuelle Begegnungen vorbeischaut – oft mit Wissen und Segen aller Beteiligten. Für manche Paare ist das die perfekte Würze im Beziehungsalltag: vertraut, diskret, aber mit dem gewissen Kick, dass da noch jemand Drittes im Spiel ist.

HÜ- PARTY: HÜ bedeutet Herrenüberschuss und das heißt, dass mehr Männer auf der Party zugelassen werden, weil sich die Damen bzw. die Paare eher eine Gruppenaktivität vorstellen. Das kann gerade am Anfang erstmal sehr überfordernd sein, wenndu als Mann auf einer solchen Party bist. Aber keine Angst, dich beißt da niemand.

J

JERK OFF INSTRUCTION (JOI): Hierbei wird jemand – meist per Stimme oder Video – dazu gebracht, sich nach Anleitung selbst zu befriedigen. Klingt simpel, ist aber für viele extrem reizvoll: Kontrolle, verbaler Kink und voyeuristische Spannung in einem.

K

KINK: Als Kink bezeichnet man eine spezielle Vorliebe für etwas, was außerhalb des sexpositiven Wunderlands als ungewöhnlich gilt. Das kann zum Beispiel ein Fetisch sein.

KONSENT: Ein klares „Ja!“ zu allem, was im Bett (oder wo auch immer) passiert. Ob sanftes Kuscheln oder wildes Auspeitschen – ohne Einverständnis geht nix! Viele finden Konsent sogar richtig heiß, weil es zeigt: „Ich will das wirklich – und du auch!“

L

LINGAM: Tantrischer Begriff für den Penis – bedeutet wörtlich „Wanderstab des Lichts“ (klingt episch, oder?). Im Tantra geht’s darum, den Lingam achtsam, sinnlich und ohne Leistungsdruck zu berühren. Viele Männer erleben dadurch völlig neue Lustwelten – jenseits von „schnell kommen“.

M

MMF (MALE-MALE-FEMALE): Diese Abkürzung beschreibt eine sexuelle Konstellation, bei der zwei Männer und eine Frau beteiligt sind. Typischerweise liegt der Fokus dabei auf der Frau, das heißt: Die Männer interagieren meist nicht sexuell miteinander, sondern konzentrieren sich auf sie. Der Reiz daran ist für viele sehr unterschiedlich. Für manche Frauen liegt der Kick in der Fantasie, im Mittelpunkt zu stehen und von zwei Männern gleichzeitig begehrt zu werden. Für Männer kann es spannend sein, sich in einer Art freundschaftlichem „Wettbewerb“ zu beweisen oder gemeinsam eine intensive Erfahrung zu teilen – ohne dass es dabei eine homoerotische

Komponente geben muss.
Auch in Paarbeziehungen kann MMF ein Weg sein, um gemeinsam sexuelle Grenzen auszuloten und neue Fantasien auszuleben, etwa mit einem vertrauten dritten Partner. Wichtig ist dabei immer: klare Kommunikation, Einvernehmlichkeit und Grenzen, mit denen sich alle Beteiligten wohlfühlen. Wenn zwischen den Männern auch sexuelle Interaktionen stattfinden, spricht man eher von einem Bi-Dreier. Mehr dazu findest du in meinem Video auf Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=OIvI_Rihhww

N

NON-BINARY (ODER NICHT-BINÄR): Es bedeutet, dass sich jemand weder (nur) als Mann noch (nur) als Frau fühlt – oder irgendwo dazwischen. In der sexpositiven Welt ist das völlig willkommen, weil hier Vielfalt gefeiert wird. Viele finden non-binäre Menschen spannend, weil sie gängige Rollenbilder sprengen – was oft auch zu neuen, freieren Formen von Erotik und Verbindung führt.

NURU-MASSAGE: Hier kommt's auf maximalen Körperkontakt an: Beide sind nackt, eingeschmiert mit speziellem Gleitgel und gleiten aneinander entlang. Extrem sinnlich, rutschig – und eine erotische Ganzkörpererfahrung deluxe.

O

OFFENE BEZIEHUNG: Dieses Konzept ist vielfältig. So kann sich dahinter verbergen, dass man sich in Clubs oder im privaten Rahmen mit anderen Menschen sexuell vergnügt, dennoch aber eine im Alltag beständige Zweierbeziehung besteht. Ob sich dabei nur einer oder beide Partner ausleben und in welchem Umfang, ist bei den Paaren individuell. In meinem Männerflüster- Blog kannst du zum Beispiel nachlesen, wie ich das Ganze mit meinem Partner lebe:
https://wolff-men-coaching.de/offene-beziehung-beginnen/

ONS = ONE-NIGHT-STAND: Einmal treffen, Spaß haben, fertig. Für manche sind ONS die perfekte Mischung aus Lust, Freiheit und Abenteuer: keine Verpflichtungen, keine Zukunftspläne – einfach ein heißer Moment, den man sich gönnt, einfach mal ausbrechen aus dem Alltag. Und oft bleibt da ein süßes Grinsen am nächsten Morgen.

OUTDOOR: Sex im Freien – ob im Wald, am See, im Parkhaus oder an anderen geheimen (oder nicht so geheimen) Orten. Für viele reizvoll, weil's verboten wirkt, aufregend spontan ist und die Natur irgendwie nochmal ganz andere Sinne anspricht. Der Nervenkitzel, vielleicht gesehen zu werden (oder eben nicht!), gehört oft mit zum Kick.

P

PEGGING: Diese Spielart bedeutet, dass eine Frau (oder jemand mit einem Dildo oder Vibrator) einen Mann anal penetriert. Für viele Männer ist das eine heiße Entdeckung, weil der männliche G-Punkt (aka Prostata) dort sitzt – und der kann richtig was! Der Reiz liegt oft in der Mischung aus Rollentausch, Vertrauen und einer neuen Art von Lust, die viele vorher nie gekannt haben. Wer auf Pegging steht, ist dabei nicht automatisch homosexuell, sondern genießt einfach nur die anale Lust.

POLYAMORIE: Es handelt sich um eine Beziehungsform, bei der sich mehrere Menschen lieben – offen, ehrlich und gleichzeitig. Es geht nicht nur um Sex, sondern um echte, verbindliche Liebesbeziehungen mit mehr als einer Person. Für polyamore Menschen ist Liebe kein Kuchenstück, das kleiner wird, je mehr davon abbekommen – sondern eher ein Lagerfeuer: Je mehr Holz, desto wärmer wird's für alle.

Q

QUEENING: Auch bekannt als „Face-Sitting". Dabei setzt sich meist eine Frau auf das Gesicht ihres Partners/ihrer Partnerin – zum Lecken, Küssen oder einfach zum Kontrollieren. Viele finden's intensiv, dominant oder auch super intim.

R

RAUFEN: Im erotischen Kontext ist spielerisches Kämpfen – ein Mix aus Körperkontakt, Kraftmessen und Knistern. Manche rangeln im Bett, andere am Wohnzimmerboden. Es geht nicht ums Gewinnen, sondern um Spannung, Nähe und den Moment, in dem Lust und körperliche Herausforderung ineinander übergehen. Wer darauf steht, liebt das Wilde, das Ungezähmte – und dass man sich dabei völlig vergessen kann.

S

SAPIOSEXUELL: Wenn dich ein kluger Kopf mehr anmacht als ein nackter Hintern – dann bist du vielleicht sapiosexuell. Für diese Menschen ist Intelligenz der ultimative Turn-on: gute Gespräche, scharfer Witz, philosophisches Geplänkel – und zack, wird's heiß. Kopfkino deluxe!

SHIBARI: Japanische Bondage-Kunst – und ja, es ist wirklich Kunst! Hier geht's nicht nur ums Fesseln, sondern um wunderschöne, kunstvolle Seilmuster auf der Haut, manchmal sogar mit Meditationseffekt. Manche lieben das Gefühl des Gefesseltseins, andere die Ästhetik oder das Vertrauen, das dabei entsteht.
SLOW SEX: Das Gegenteil von „schnell rein, schnell raus". Slow Sex ist Genuss pur – langsame Bewegungen, viel Hautkontakt, tiefe Blicke. Für viele ist es eine ganz neue Art, Lust zu erleben, weil es nicht nur um den Höhepunkt geht, sondern ums Spüren, Erkunden und sich total aufeinander einlassen.

SPANKING: Po-Klatscher mit Spaßfaktor! Ob mit der Hand, einer Gerte oder einem Paddel – Spanking kann von spielerisch bis intensiv alles sein. Die Fläche zum Schlagen ist also nicht auf den Po begrenzt. Manche lieben den leichten Schmerz, andere das Gefühl von Kontrolle oder die erotische Spannung, wenn die Haut warm und empfindlich wird.

SPERMASPIELE: Hier dreht sich alles um Lust an Sperma – sei es das Gefühl, der Anblick oder die Vorstellung, sich damit zu „beschmücken". Manche lieben die Intimität, andere die symbolische Kraft von Sperma als Zeichen von Hingabe oder Dominanz. Und für viele ist es einfach nur verdammt heiß.

SQUIRTEN: Manche nennen es „weibliche Ejakulation“, andere einfach eine nasse Überraschung. Beim Squirten spritzt eine klare Flüssigkeit aus der Harnröhre – oft durch intensive Stimulation des G-Punkts oder des ganzen Körpers. Warum es gefeiert wird? Weil es sich für viele wie eine emotionale und körperliche Befreiung anfühlt – und es dabei verdammt heiß aussieht! Lies mehr darüber im Männerflüster-Blog!
https://wolff-men-coaching.de/squirten-lernen/

SWITCHER: Ein Switcher (oder Switch) ist jemand, der je nach Stimmung mal dominant, mal devot ist. Also flexibel im Kopf und im Bett! Für viele super befreiend, weil sie sich nicht festlegen müssen und beide Seiten der Lust voll ausleben können – heute führen, morgen folgen.

T

TANTRA: Tantra ist ähnlich wie Slow Sex – es geht um bewusstes Spüren, Atmung, Energieflüsse und den ultimativen Deep Dive in die Lust. Statt „schnell kommen“ steht hier „ewig genießen“ auf dem Programm. Viele erleben Tantra als extrem intensiven, fast spirituellen Sex – und manche sagen, es bringt sogar Mega-Orgasmen ohne Berührung.

TEASE AND DENIAL: Anmachen, heiß machen, aufladen – und dann … nichts! Zumindest nicht sofort. Bei Tease and Denial (Reizen und Verweigern) wird die Lust absichtlich aufgebaut, aber der Orgasmus verzögert oder ganz verweigert. Der Reiz? Diese Mischung aus Frustration und Erregung kann wahnsinnig intensiv sein – und wenn’s dann doch passiert? BOOM!

V

VANILLA: Der Klassiker! Vanilla beschreibt Sex ohne kinky Extras – also ohne BDSM, Fesseln oder besondere Fetische. Aber hey, „normal“ heißt nicht langweilig! Für viele ist Vanilla-Sex genau das, was sie lieben: leidenschaftlich, innig und auf das Wesentliche konzentriert. Und mal ehrlich – auch eine Kugel Vanilleeis kann verdammt lecker sein.

W

WIFESHARING: Hier wird die eigene Frau (oder Partnerin) mit anderen geteilt – manchmal nur im Kopf als heiße Fantasie, manchmal ganz real. Für manche ist es ein Kick, den Partner „freizugeben“, für andere ist es eine besondere Vertrauensübung oder einfach der Reiz, die Lust des anderen zu erleben. Ob als Teil einer offenen Beziehung oder als geheimer Tabubruch – der Nervenkitzel ist garantiert! Mehr darüber erfährst du im Männerflüster- Blog: https://wolff-men-coaching.de/wifesharing/

Y

YONI: Yoni ist ein tantrischer Begriff für die Vulva. Er wird in der sexpositiven Welt oft benutzt, wenn’s bewusst liebevoll, achtsam und verbunden zugeht – vor allem im Kontext von Yoni-Massagen, die ganz ohne Ziel, aber mit viel Hingabe gegeben werden.

Z

ZERVIX-ORGASMUS: Ein tiefer, seltener Orgasmus, der durch Stimulation am Gebärmutterhals (Zervix) entstehen kann. Viele erleben ihn als emotional, lösend oder sogar spirituell. Kein Quickie-Highlight – aber ein Abenteuer für Körper und Seele!

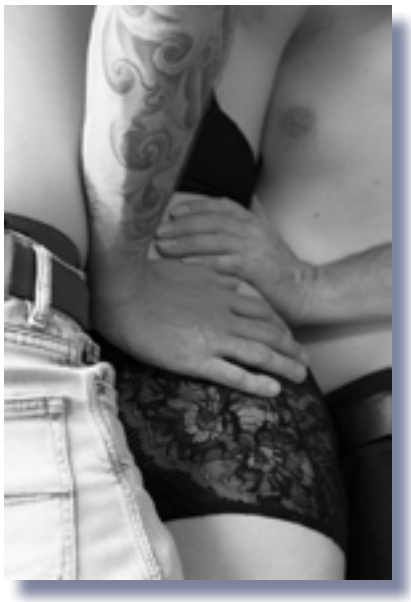
ZUM SCHLUSS NOCH EIN KLEINER GEDANKE...

Diese Sammlung ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt aus der bunten, vielfältigen sexpositiven Welt. Die Begriffe wurden bewusst einfach und locker erklärt – nicht als wissenschaftliches Glossar, sondern als neugieriger Einstieg, der Lust macht auf mehr.

Vielleicht hast du beim Lesen über manches geschmunzelt, bei anderem verwundert die Stirn gerunzelt – oder wurdest plötzlich ganz still, weil ein Begriff irgendwie... gekribbelt hat. Genau darum geht es: zu entdecken, was dich neugierig macht – und was (noch) nicht deins ist.

Viele Menschen, die heute mit Freude und Selbstverständlichkeit ihre Kinks, Spielarten oder Beziehungskonzepte leben, erzählen, dass sie sich früher nie hätten vorstellen können, was sie heute lieben. Lust verändert sich, wenn wir ihr Raum geben.

Also: Erlaube dir zu staunen. Und dich zu entdecken. Ohne Druck. Ohne Plan. Nur mit Neugier.



Wenn dir beim Lesen ein Begriff gefehlt hat – oder du dich erinnerst, was dich am Anfang verwirrt, irritiert oder fasziniert hat – schreib mir gerne!
Ich freue mich riesig über Ergänzungen, Inspiration oder einfach dein persönliches Aha-Erlebnis.

Denn genau so wächst dieses Glossar weiter – wie die sexpositive Welt selbst: offen, lebendig und niemals ganz fertig.

UND JETZT? DEINE REISE BEGINNT GERADE ERST!

Hast du es beim Ausfüllen auch gespürt?

Da war vielleicht ein aufgeregtes Kribbeln in deinem Bauch und du hast spüren können, wie dich diese neue Welt magisch anzieht.

Möglicherweise hast du auch bei manchen Sachen ungläubig geguckt oder den Kopf geschüttelt – und trotzdem neugierig weitergelesen.
Vielleicht war da aber auch ein blödes Gefühl von: „Das schaffe ich NIE“ oder „Ist es nicht schon zu spät?“ oder „Ich würde gerne, aber wie?“

Keine Angst! Ich lass dich nicht allein.

Ich helfe dir:

- Frauen wirklich zu verstehen
- authentisch zu kommunizieren
- Angst vor Ablehnung zu überwinden
- Blockaden und Barrieren abzubauen
- Und das wilde Tier in dir zu wecken

...und dich so zu sehen, wie du wirklich bist!

Lass uns in einem kostenfreien Gespräch schauen, wo du gerade stehst und was dein erster Schritt sein könnte.

Such dir einen Termin in meinem Kalender aus: LINK

Ich freue mich auf dich!

Julia